

O abuso psicológico por trás do gaslighting

A palavra mais pesquisada de 2022 na internet surge para caracterizar a manipulação psicológica acompanhada de mentiras e traições

POR EDUARDO FERNANDES

Mentiras, traições e manipulações. O gaslighting é uma forma de violência psicológica silenciosa que acontece por meio da distorção de fatos e omissão de situações em favor do abusador. De acordo com o dicionário norte-americano Merriam-Webster, a expressão ganhou força depois de ser a palavra mais pesquisada, na internet, no ano de 2022, com um aumento de 1.740% em comparação a 2021.

O termo, que surgiu em 1944, após o filme *À Meia-luz* — ou *Gaslight*, ainda não tem tradução livre para o português. Na época, a obra mostrou a história de um homem que chantageava emocionalmente sua mulher, colocando-a em posição de inferioridade com humilhações. Com isso, o gaslighting surgiu para caracterizar tais abusos psicológicos, que são capazes de destruir uma vida inteira e acarretar problemas mentais e físicos.

De acordo com a psicóloga Simone Arruda, especialista em término de relacionamento, tal comportamento é definido como uma sutil forma de fazer com que a vítima duvide da pró-

pria sanidade, com mentiras e até cerceamento da liberdade. “Ela passa a não acreditar no senso de realidade e percepções. O gaslighting é mais difícil de detectar porque são ações sorrateiras e constantes”, detalha.

Tudo começa com o abusador proibindo a

parceira de frequentar lugares, sair de casa, apontando a rede de amigos como inútil, até fazê-la desistir de conviver socialmente. Isso, como explica Simone, para fazer a mulher ficar vulnerável e isolada, dependente do agressor. Pela ausência de pessoas que a ajudem a enxergar a realidade dos fatos, o abuso torna-se mais fácil de ser cometido.

“Você está ficando louca”, “Está fora de controle”, “Está exagerando”. Frases clássicas, mas dificilmente percebidas. Simone Arruda ressaltava que o manipulador tenta de todas as maneiras fazer com que a vítima se sinta culpada por meio de agressões verbais, questionando a si mesma e tornando-se cética quanto às suas crenças.

“Eles ainda contam e negam mentiras, dizendo que nunca falaram isso, mesmo quando você tem provas. Fala mal da vítima para pessoas próximas, querendo minar a credibilidade da companheira, podendo constrangê-la na frente de outros com brincadeiras e comentários abusivos”, descreve a psicóloga.

Outra característica mencionada por Simone é que esses homens carregam um elemento em comum: são extremamente sedutores. E além dessa capacidade de encantar, aparecem sempre como se fosse o cara perfeito e ideal.

No entanto, os momentos de amabilidade e gentileza, em muitos episódios, são trocados por agressões e acidez nas palavras. “Eles fazem comentários sobre a roupa, a maquiagem. Menosprezam a mulher, fazendo-a desistir de sonhos, objetivos e metas”, completa Simone.

O começo do fim

Um relacionamento de idas e vindas, que durou mais ou menos três anos, mas deixou marcas para a vida inteira. Fernanda (nome fictício, a pedido da entrevistada), 33 anos, viveu uma montanha-russa de emoções ao lado do ex-companheiro, com quem não tem mais contato desde 2020. Ela conta que ele tinha o costume de negar o óbvio, mentir descaradamente e distorcer situações a favor dele. Fazia o núcleo de amigos pensar que Fernanda era obcecada por ele e que ela agia exageradamente.



MAURE